

SOPA COM PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA E ABÓBORA

INGREDIENTES

REFOGADO:

Refogado: óleo

1 pimentão sem semente, da cor da sua preferência

1 cebola descascada e cortada em cubos

alho e sal a gosto

salsa e cebolinha

pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

Coloque um fio de óleo, cebola, pimentão, alho e outros temperos da sua preferência na panela de pressão.

Refogue junto com a proteína texturizada de soja, já preparada conforme embalagem.

Adicione os outros ingredientes já descascados e cortados.

Coloque água até um dedo acima dos ingredientes.

Tampe a panela de pressão e assim que começar a pegar pressão, conte 30 minutos e pronto.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25476-sopa-com-proteina-texturizada-de-soja-e-abobora.html>